



SPAGHETTI AU POULET, SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes d'échalote, crue (78 g), pelées et coupées en morceaux
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (10 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru, en dés
- 240 grammes de spaghetti au blé complet, crues
- 400 grammes de spécialité à base de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse
- 450 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru [garder une poignée pour accompagner lors du service]
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer de l'eau salée dans une grande casserole. Placez les échalotes dans le bol. Mixez 4 sec/vitesse 5.
- 2° Ajoutez le beurre et les dés de poulet et faites rissoler 10 min/100° C/vitesse inversée/vitesse 1.
- 3° Pendant ce temps, mettez les spaghetti à suite dans l'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet.
- 4° Ajoutez la crème et les épinards dans le bol ainsi que de la muscade, du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson 5 min/100°C/vitesse inversée/vitesse 1.
- 5° Mélangez les spaghetti égouttés avec la sauce crémeuse au poulet. Servez avec un peu de parmesan et la poignée de pousses d'épinards.
- 6° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (414 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	533 kcal	27 %
PROTÉINES	10 g	43 g	86 %
GLUCIDES	12 g	49 g	19 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	59 mg	245 mg	10 %